

# **PENGARUH METODE PELATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL PENCAK SILAT PADA ATLET PEMULA (10-12 TAHUN) DI PERGURUAN BAKTI NEGARA KECAMATAN TEGALLALANG GIANYAR**

**Ni Luh Putu Spyanawati & Ni Wayan Mudariani**

*Jurusan Penjaskesrek Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Email: [spyanawati@yahoo.co.id](mailto:spyanawati@yahoo.co.id)*

**Abstract: The Effect Of The Whole Training Method And Half Training Method Toward The Skill Of A Single Empty - Handed Pencak Silat To Beginner Athletes (10-12 Years Old) In Bakti Negara Institution Tegallalang Subdistrict, Gianyar Regency.** The research aim is to know the whole and half training method toward single stance empty handed Pencak silat. The subjects of study are beginner athlete (10 – 12 years old) male from Bakti Negara institution, subdistrict of Tegallalang, Gianyar Regency which are consist of 30 people. The research design of this study is experimental research which is consists of the modified group pre-test – post-test design. The data collection is consists of single stance empty handed instrument skill pencak silat. The data analysis is using (t-test) with 5% significance and supported by SPSS computer program 16.0 with 0.05 significances.

The result of data analysis (1) whole training method influenced to single stance empty handed pencak silat skill, with its result  $t_{hit} = 14,10 > t_{tab} = 2,048$ , (2) half training method method influenced to single stance empty handed pencak silat skill, with its result  $t_{hit} = 7,20 > t_{tab} = 2,048$ , (3) there are differences in skill single stance empty handed pencak silat between whole and partial training methods, seen from the data gain score with the results significance  $t_{hit} = 11.086$  and the significance of the count was 0,000 smaller than  $\alpha$  ( $0.000 < 0.05$ ) means that the whole training method and half training method have differences. The whole training method give better effect than half training method toward single stance empty handed pencak silat to beginner athletes (10-12 years old), it can be seen from the average of the data gain score whole training method = 8.57 > half training method = 4.77.

It can be concluded that (1) there is the effect of the whole training method to single stance empty handed skill for pencak silat in beginner athletes (10-12 years old), (2) there are significant whole training method to single stance empty handed skill for pencak silat in beginner athletes (10-12 years old), (3) there are differences in skill acquisition single stance empty handed skill pencak silat between the whole training method and in half training method, where the whole training method is better than the half of training methods to single stance empty handed skill for pencak silat in beginner athletes (10-12 years old).

**Keywords:** methods, training, single stance skill, beginner athletes

**Abstrak: Pengaruh Metode Pelatihan Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Pencak Silat Pada Atlet Pemula (10-12 Tahun) Di Perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh metode pelatihan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat. (2) pengaruh metode pelatihan bagian terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat (3) perbedaan pengaruh antara metode pelatihan keseluruhan dan metode bagian terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat. Subyek penelitian adalah atlet pemula (10-12 tahun) putra di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar yang berjumlah

30orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *the modified group pre-test – post-test design*. Tes pengumpulan data menggunakan tes. Analisis data menggunakan perhitungan statistik uji-t (*t-test*) pada taraf signifikansi 5%.

Hasil analisis data (1) metode pelatihan keseluruhan berpengaruh terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat, dengan hasil  $t_{hit} = 14,10 > t_{tab} = 2,048$ , (2) metode pelatihan bagian berpengaruh terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat, dengan hasil  $t_{hit} = 7,20 > t_{tab} = 2,048$ , (3) terdapat perbedaan penguasaan keterampilan jurus tunggal tangan kosong antara metode pelatihan keseluruhan dan metode bagian, dengan signifikansi hitung adalah 0,000 lebih kecil daripada  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ).

Disimpulkan bahwa (1) terdapat pengaruh metode pelatihan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat, (2) terdapat pengaruh metode pelatihan bagian terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat, (3) terdapat perbedaan pengaruh keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat antara metode pelatihan keseluruhan dan metode bagian, dimana metode pelatihan keseluruhan lebih baik daripada metode pelatihan bagian terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat.

**Kata kunci:** Metode pelatihan keseluruhan, metode bagian, keterampilan jurus tunggal tangan kosong.

## PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia telah mengenal ilmu beladiri dari sejak zaman prasejarah, karena pada masa itu harus berjuang menghadapi alam yang keras untuk mempertahankan diri, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri. Perkembangan gerak- gerak bela diri tersebut akhirnya mampu menciptakan cabang olahraga bela diri, yaitu pencak silat.

Perkembangan pencak silat sejalan dengan kemajuan peradaban manusia dengan karakteristik yang banyak dipengaruhi oleh situasi dan kondisi manusia itu berada. Perbedaan tempat tinggal, adat istiadat, dan pola hidup memberikan warna dalam cara membela diri. Perbedaan cara membela diri inilah yang menyebabkan lahirnya aliran-aliran dalam pencak silat yang sering disebut dengan perguruan. Khususnya di pulau Bali banyak perguruan yang telah berkembang maupun yang baru di rintis. Perguruan pencak silat diantaranya adalah perguruan Bakti Negara (BN),

Perisai Diri (PD), Satria Muda Indonesia (SMI), Persatuan Setia Hati Teratai (PSHT), Merpati Putih, Kompas dan yang lainnya.

Perguruan Pencak silat Bakti Negara merupakan salah satu perguruan pencak silat yang tumbuh dan berkembang di Bali. Bakti Negara merupakan lembaga pendidikan, tempat berguru pencak silat dengan empat materi pokok yakni pendidikan: olahraga, bela diri, seni, dan mental spiritual. Bakti Negara berasal dari kata Bakti yang artinya adalah B=Bawa, Ak=Aksara, Ti=Tunggal Ika yang keseluruhan bermakna sinar kekuatan yang berada dalam diri setiap orang yaitu: Bhayu: angin, Sabda:ucapan, dan Ide:pikiran (Gusman Wiranata, 2014:11). Dengan pemahaman falsafah budi pekerti yang luhur sehingga dapat merealisasikan eksistensi manusia sebagai makhluk Tuhan berlandaskan Tri Hita Karana. Perkembangan pencak silat Bakti Negara di Bali sangat berkembang dengan pesat.

Pencak silat memiliki 4 kategori yang dipertandingkan diantaranya kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkendali dan terkoordinasi, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan yaitu aspek mental spiritual, bela diri, olahraga, dan seni. Menurut Johansyah Lubis (2004:41) bahwa, “Kategori tunggal adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata”. Tujuan dipertandingkan kategori tunggal tiada lain untuk menampilkan nilai budaya yang menjadi kekayaan pencak silat seperti jurus bela diri dan keterkaitannya dengan budaya lain seperti busana, musik, dan senjata. Seni jurus tunggal dianggap penting dilatihkan sejak dini dikarenakan rangkaian gerak seni jurus tunggal yang cukup panjang. Melatih kategori seni dibutuhkan ketekunan dan kedisiplinan dari atlet maupun pelatih dengan metode melatih yang tepat.

Berdasarkan data dari pengurus IPSI Bali mengenai prestasi atlet pencak silat Bali, dalam kategori seni sangat membanggakan. Hal ini dapat dilihat dari hasil disetiap kejuaraan yang diselenggarakan baik tingkat nasional maupun internasional atlet IPSI Bali selalu dapat menyumbangkan prestasinya baik untuk daerah dan Indonesia. Pada *SEA Games* tahun 2013 atlet Bali mampu menyumbangkan emas untuk Indonesia dikategori tunggal putra, tunggal putrid dan beregu putra. Fakta tersebut berbanding terbalik dengan kenyataan

yang terjadi di perguruan pencak silat Bakti Negara di Kecamatan Tegallalang.

Berdasarkan hasil observasi awal melalui wawancara dan pengamatan dengan pelatih PSPS Bakti Negara di Kecamatan Tegallalang, Gianyar yang menyatakan bahwa prestasi kategori tunggal khususnya tingkat SD putra di Kecamatan Tegallalang belum mampu untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, terbukti dalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat Provinsi Bali. Kontingen Gianyar yang diikuti oleh atlet dari Kecamatan Tegallalang pada 3 tahun terakhir yaitu pada tahun 2012, 2013, dan 2014 mengalami penurunan dari tahun sebelumnya.

Prestasi pencak silat kategori tunggal pada O2SN SD Kabupaten Gianyar yang diwakili oleh atlet dari Kecamatan Tegallalang pada tahun 2011 meraih 2 medali 1 perak untuk putra dan 1 perunggu untuk putri. Namun pada O2SN tahun 2012 atlet putra mengalami penurunan dan putri mengalami peningkatan yang baik. Pada tahun 2013 atlet putra hanya mampu memperoleh perunggu dan putri tetap mempertahankan prestasinya, sedangkan tahun berikutnya atlet putra mengalami penurunan kembali dan atlet putri tetap bertahan. Berdasarkan data tersebut atlet seni tunggal putra tingkat SD dapat dikatakan belum mampu meraih prestasi yang baik dibandingkan dengan atlet putri.

Hal ini disebabkan oleh kesulitan atlet untuk melatih rangkaian gerak seni yang memiliki beberapa urutan jurus yang terdiri dari beberapa gerak dalam satu jurus. Adapun jumlah gerak seni tunggal secara keseluruhan terdiri dari

seratus (100) gerakan dimana 7 jurus tangan kosong yang terdiri dari 50 gerakan, 3 jurus senjata golok yang terdiri dari 25 gerakan dan 4 jurus senjata toyak yang terdiri dari 25 gerakan. Selain hal tersebut fakta di lapangan yang terjadi yaitu proses pelatihan di tempat peneliti observasi masih memberikan kebebasan terhadap atlet yang ingin belajar gerak seni tunggal agar mengikuti atau dibantu oleh atlet yang mengetahui gerakan tersebut, sehingga atlet melatih gerak sesuka hatinya sehingga kebenaran gerak dan penjiwaan belum bisa dikuasai.

Pencak silat sangat baik bila dilatihkan sejak dini terutama di usia SD dimana para siswa akan melatih dan mengembangkan diri serta jati diri (Noor Ika Rifky Syarif Hidayat, 2014:4). Kategori seni tunggal dianggap penting dikembangkan pada atlet tingkat SD (10-

12 tahun) karena seni tunggal telah dipertandingkan mulai dari tingkat usia dini yaitu SD, sampai senior. Tes jurus dan kondisi fisik atlet yang dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2014 tes keterampilan pengulangan gerak jurus tunggal tangan kosong jurus 1 sampai jurus 4, dan pada tanggal 30 Desember

2014 dilaksanakan tes Denyut Nadi (DN) sebelum latihan dan tes Volume Oksigen Maksimum ( $VO^2Max$ ) dengan menggunakan Multistage Fitness Test (MFT). Tes tersebut dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui kemampuan dasar atlet. Adapun hasil tes kemampuan atlet dapat dilihat dari rata-rata kemampuan atlet yang berjumlah 22 orang yang hadir pada saat pelaksanaan tes, hasil tes tersebut dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Keterampilan Jurus dan Kebugaran Atlet di Perguruan Pencak Silat Bakti Negara Kecamatan Tegallalang, Gianyar

Jumlah Atlet	Rata-rata Hasil Tes Keterampilan dan Kebugaran		
	Keterampilan Jurus Tunggal	DN	$VO^2Max$
22 Orang	15,6	90,7	32,5

Berdasarkan uraian di atas peneliti mencoba mengkaji metode pelatihan pada atlet pemula tingkat SD (10-12 tahun) dalam melatih rangkaian jurus tunggal untuk meningkatkan keterampilan jurus tunggal tangan kosong. Pencak silat seni dapat dilatihkan dengan berbagai metode pelatihan diantaranya metode demonstrasi, pengulangan, sirkuit, peragaan, metode keseluruhan, dan metode bagian. Metode pelatihan yang

akan diteliti dalam melatih keterampilan jurus tunggal tangan kosong yaitu metode pelatihan keseluruhan dan metode pelatihan bagian. Metode pelatihan keseluruhan adalah keadaan melatih dimana materi belajar yang berupa rangkaian beberapa gerakan diajarkan secara keseluruhan sekaligus (Ria Lumintuarso, 2007:99). Sedangkan metode pelatihan bagian (*Part Methode*) adalah cara melatih gerak demi

gerakan secara bertahap (Djoko Pekik Irianto, 2002:85)

Perumusan masalah penelitian ini adalah; (1) Apakah terdapat pengaruh metode pelatihan keseluruhan terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar?, (2). Apakah terdapat pengaruh metode pelatihan bagian terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar?, (3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh keterampilan gerak jurus tunggal tangan kosong antara metode pelatihan keseluruhan dan metode bagian pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar?

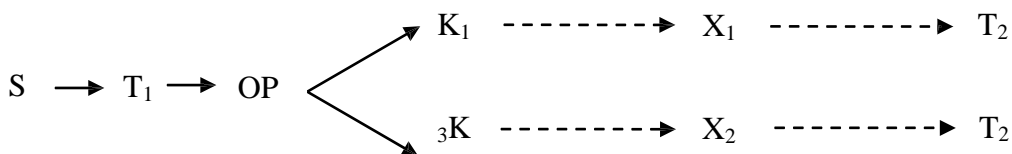
**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pre-eksperimental. Dikatakan pre-ekspremental karena desain ini belum

merupakan eksperimen sungguh-sungguh, hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak terpilih secara random (Sugiyono,2014:109). Menurut Maksum (2007:13), “penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel”.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *the modified group pretest-posttest design* (Kanca, 2010:82). Hakekat subyek *the modified group pre-test-post-test design* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan masing-masing kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu. Kelompok perlakuan I dan perlakuan II dibagi dengan teknik *ordinal pairing* (A-B-B-A).

Untuk jelasnya rancangan penelitian dengan *the modified group pre-test – post-test design* dapat dilihat pada gambar 3.1 dibawah ini:



**Gambar 3.1 Rancangan Penelitian**

(I Nyoman Kanca, 2010:87)

Keterangan:

- S = Subyek
- T1 = Tes awal (*pre-test*)
- OP = *Ordinal pairing* (A-B-B-A)
- K1 = Kelompok perlakuan I
- K2 = Kelompok perlakuan II
- X1 = Pelatihan Jurus tunggal menggunakan metode pelatihan keseluruhan
- X2 = Pelatihan Jurus tunggal menggunakan metode pelatihan bagian
- T2 = Tes akhir (*post-test*)

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet pemula pencak silat tingkat SD (10-12 tahun) di Perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar. Jumlah subyek yang diteliti yaitu berjumlah 30 orang atlet.

## HASIL PENELITIAN

Uji normalitas dilakukan terhadap hasil *pre-test*, *post-test* dan *Giant Score* keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat yang diberikan pelatihan dengan metode keseluruhan dan bagian, sehingga terdapat enam buah kelompok data yang diuji. Dari hasil uji normalitas dengan instrument uji *Lilliefors Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program komputer SPSS 16.0 pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05 diperoleh nilai signifikansi hitung untuk semua data yang diuji lebih besar dari  $\alpha$  ( $\text{Sig} > 0,05$ ), dengan demikian semua data berdistribusi normal.

Sedangkan untuk uji homogenitas diketahui nilai signifikansi hitung untuk kedua data tersebut lebih besar dari signifikansi  $\alpha$ . Dimana nilai signifikansi data *pre-test* lebih besar daripada  $\alpha$  ( $0,97 > 0,05$ ), sedangkan nilai signifikansi data *post-test* lebih besar daripada  $\alpha$  ( $0,86 > 0,05$ ), dan signifikansi data *giant score* lebih besar daripada  $\alpha$  ( $0,25 > 0,05$ ) dengan demikian data yang diuji berasal dari data dengan variansi yang homogen.

Uji hipotesis dilakukan terhadap tiga macam hipotesis.

### 1. Pengujian Hipotesis I

Untuk mengetahui pengaruh metode pelatihan keseluruhan terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar, dilakukan pengujian terhadap hipotesis nol ( $H_0$ ) melawan hipotesis penelitian ( $H_1$ ). Adapun hasil perhitungan Uji-t sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji-t *Dependent* Kelompok Perlakuan metode pelatihan keseluruhan

	Data	N	X	$t_{\text{hitung}}$	$t_{\text{tab}}$ (t.s. 5%)
Kelompok Perlakuan metode pelatihan keseluruhan	<i>Pre-test</i>	15	21,20	14,10	2,048
	<i>Post-test</i>	15	29,77		

Berdasarkan tabel hasil perhitungan uji-t di atas, diperoleh  $t_{\text{hit}}$  sebesar 14,10. Sedangkan  $t_{\text{tab}}$  dengan taraf signifikansi 5% adalah 2,048. Hal ini

berarti,  $t_{\text{hit}}$  lebih besar dari  $t_{\text{tab}}$  ( $t_{\text{hit}} > t_{\text{tab}}$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode pelatihan

keseluruhan yang signifikan terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat.

Adanya pengaruh metode pelatihan keseluruhan yang signifikan terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat, dapat dilihat dari rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* keterampilan jurus tunggal tangan kosong jurus 1 sampai jurus 4 pada kelompok perlakuan metode pelatihan keseluruhan. Dari rata-rata ( $\bar{X}$ ), diketahui  $\bar{X}$  *pre-test* adalah 21,20 dan  $\bar{X}$  *post-test* adalah 29,77. Hal ini berarti,  $\bar{X}$  *post-test* perlakuan metode pelatihan keseluruhan lebih besar dari  $\bar{X}$  *pre-test* ( $\bar{X}$  *post-test* >  $\bar{X}$  *pre-test*). Dilihat dari hasil temuan

tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode pelatihan keseluruhan terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar.

## 2. Pengujian Hipotesis II

Untuk mengetahui pengaruh metode pelatihan bagian terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar, dilakukan pengujian terhadap hipotesis nol ( $H_0$ ) melawan hipotesis penelitian ( $H_1$ ). Adapun hasil perhitungan Uji-t sebagai berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji-t *Dependent* Kelompok Perlakuan metode pelatihan Bagian

	Data	N	$\bar{X}$	$t_{hitung}$	$t_{tab}$
Kelompok Perlakuan Metode Pelatihan Bagian	<i>Pre-test</i>	15	20,97	7,20	2,048
	<i>Post-test</i>	15	25,76		

Berdasarkan tabel hasil perhitungan uji-t di atas, diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 7,20. Sedangkan  $t_{tab}$  dengan taraf signifikansi 5% adalah 2,048. Hal ini berarti,  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tab}$  ( $t_{hitung} > t_{tab}$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode pelatihan bagian yang signifikan terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat.

Adanya pengaruh metode pelatihan bagian yang signifikan terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat, dapat dilihat dari rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* keterampilan

jurus tunggal tangan kosong jurus 1 sampai jurus 4 pada kelompok perlakuan metode pelatihan bagian. Dari rata-rata ( $\bar{X}$ ), diketahui  $\bar{X}$  *pre-test* adalah 20,97 dan  $\bar{X}$  *post-test* adalah 25,76. Hal ini berarti,  $\bar{X}$  *post-test* perlakuan metode pelatihan bagian lebih besar dari  $\bar{X}$  *pre-test* ( $\bar{X}$  *post-test* >  $\bar{X}$  *pre-test*). Dilihat dari hasil temuan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode pelatihan bagian terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar.

### 3. Pengujian Hipotesis III

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh penguasaan keterampilan gerak jurus tunggal tangan kosong pencak silat antara metode pelatihan keseluruhan dan

bagian pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar. Adapun hasil perhitungan Uji-t sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji-t *Independent* Kelompok Perlakuan metode pelatihan keseluruhan dan bagian

Data	Kelompok	N	$\bar{X}$	$t_{hit}$	Df	Sig
Giant Score Keterampilan Jurus Tunggal Pencak Silat	Perlakuan Metode Pelatihan Keseluruhan	15	8,57	11,086	28	0,000
	Perlakuan Metode Pelatihan Bagian	15	4,77			

Berdasarkan tabel hasil perhitungan uji-t di atas, diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 11,086 dengan nilai signifikansi hitung sebesar (0,000). Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, dapat simpulkan bahwa Terdapat perbedaan pengaruh penguasaan keterampilan gerak jurus tunggal tangan kosong antara metode pelatihan keseluruhan dan bagian pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar.

Perbedaan penguasaan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat antara metode pelatihan keseluruhan dan metode pelatihan bagian, dapat dilihat dari rata-rata hasil *post-test* keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat antara kedua kelompok perlakuan. Dari rata-rata ( $\bar{X}$ ) hitung, diketahui  $\bar{X}$  kelompok perlakuan metode pelatihan keseluruhan adalah 8,57 dan  $\bar{X}$  kelompok perlakuan metode pelatihan bagian adalah 4,77. Hal ini berarti,  $\bar{X}$

kelompok perlakuan metode pelatihan keseluruhan lebih besar dari  $\bar{X}$  kelompok perlakuan metode pelatihan bagian ( $\bar{X}$  keseluruhan  $>$   $\bar{X}$  bagian). Dilihat dari hasil temuan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan keseluruhan berpengaruh lebih besar terhadap penguasaan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat daripada metode pelatihan bagian pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar.

Hasil pengujian ketiga macam hipotesis penelitian terhadap pengaruh metode pelatihan keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar yaitu:

1. Bahwa uji-t sampel berkorelasi (*dependent*) dengan data *pre-test* dan *post-test* kelompok perlakuan metode pelatihan keseluruhan, diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh metode pelatihan keseluruhan terhadap keterampilan jurus tunggal



tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar.

2. Bahwa uji-t sampel berkorelasi (*dependent*) dengan data *pre-test* dan *post-test* kelompok perlakuan metode pelatihan bagian, diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh metode pelatihan bagian terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar.
3. Bahwa uji-t dua sampel bebas (*independent*) dengan data *giant score* kelompok perlakuan metode pelatihan keseluruhan dan bagian, diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh peningkatan keterampilan gerak jurus tunggal tangan kosong antara metode pelatihan keseluruhan dan bagian pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh metode pelatihan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara kecamatan Tegallalang Gianyar". Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa metode pelatihan ini dapat meningkatkan keterampilan rangkaian beberapa gerakan "metode

keseluruhan merupakan keadaan mengajar dimana materi belajar yang berupa rangkaian beberapa gerakan diajarkan secara keseluruhan sekaligus". (Ria Lumintuarso, 2007:99). Menurut Umi Khazanah, (2010:28) menyatakan, "metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari". Dari pendapat tersebut dapat mendukung hipotesis pertama diterima, karena pada pelatihan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat menggunakan metode pelatihan keseluruhan lebih menekankan pada keutuhan dari rangkaian gerakan tersebut. Jurus tunggal tangan kosong yang dilatihkan 1 jurus keseluruhan secara utuh dapat meningkatkan rangkaian keterampilan gerak jurus tunggal tangan kosong pencak silat. Dimana jurus tunggal tangan kosong merupakan suatu peragaan rangkaian gerak seni pencak silat yang ditampilkan oleh pesilat untuk menunjukkan kemahirannya didalam seni tunggal tangan kosong pencak silat. Pendapat lain yang memperkuat hipotesis pertama diterima yaitu, "Frekuensi diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkat kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali/minggu" (DjokoPekik Irianto, 2002:58. Menurut E.L. Fox (dalam M. Sajoto, 1995:70), dapat memakai frekuensi 3 ataukah 5 kali per minggu, tetapi yang penting lama latihan adalah antara 4-8 minggu. Dalam penelitian ini digunakan frekuensi

latihan 3 kali dalam satu minggu dan lama pelatihannya adalah 6 minggu atau 18 kali pelatihan, hal ini sejalan dengan landasan teori yang ada sehingga hipotesis pertama dapat diterima.

Penelitian lain yang pernah dilakukan tentang metode keseluruhan yaitu tentang pengaruh metode keseluruhan terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli di SMA Negeri 1 Tabukan Utara yang dilaksanakan oleh Iswandy Budiman, Paul Pontoh, dan Tony Pandaleke pada tahun 2014. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan passing atas dalam permainan bola voli kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan metode keseluruhan lebih baik dari rata-rata kemampuan passing atas dalam permainan bola voli kelompok kontrol yang tidak diajar dengan menggunakan metode keseluruhan.

2. Pengaruh metode pelatihan bagian terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara kecamatan Tegallalang Gianyar. Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa metode pelatihan bagian dapat meningkatkan keterampilan rangkaian gerak. Metode latihan bagian merupakan pendekatan mengajar dimana materi belajar yang berupa rangkaian beberapa gerakan diajarkan secara bertahap bagian demi bagian (Lumintuarso, 2007:99). Menurut Khazanah (2010:31), “metode bagian merupakan cara

mengajar suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian, dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaian secara keseluruhan”. Pendapat tersebut dapat mendukung hipotesis kedua diterima, karena pada pelatihan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat menggunakan metode pelatihan bagian dilatihkan gerak demi gerak, karena satu jurus seni tunggal terdiri atas beberapa gerakan yang membentuk rangkaian gerak seni pencak silat. Dimana jurus yang dilatihkan yaitu sebanyak 4 jurus yang terdiri dari 40 gerak. Dari keseluruhan gerak tersebut dilatihkan perbagian gerak atau di pecah menjadi beberapa gerak sehingga dapat meningkatkan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat. Pendapat lain yang memperkuat hipotesis kedua diterima yaitu, “Frekuensi diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkat kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali/minggu” (Irianto, 2002:58). Menurut E.L. Fox (Sajoto, 1995:70), dapat memakai frekuensi 3 ataukah 5 kali per minggu, tetapi yang penting lama latihan adalah antara 4-8 minggu. Dalam penelitian ini digunakan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu dan lama pelatihannya adalah 6 minggu atau 18 kali pelatihan, hal ini sejalan dengan landasan teori yang ada sehingga hipotesis kedua dapat diterima.

3. Terdapat perbedaan pengaruh peningkatan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat dengan metode pelatihan keseluruhan lebih besar daripada metode pelatihan bagian pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar. Hal tersebut sesuai dengan landasan teori. Metode pelatihan keseluruhan merupakan cara mengajar rangkaian gerakan yang dilatihkan secara keseluruhan tanpa memperhatikan bagian-bagian gerakan, yang menitik beratkan pada keutuhan gerakan secara keseluruhan. Pada pelatihan ini rangkaian gerakan seni tunggal tangan kosong pencak silat dilatihkan satu jurus secara keseluruhan yang terdiri dari beberapa gerakan. Sehingga gerakan seni tunggal tangan kosong pencak silat dapat dikuasai dengan baik. Metode pelatihan keseluruhan lebih efektif digunakan untuk melatih seni tunggal pencak silat pada atlet (10-12 tahun), karena perkembangan anak pada usia ini memiliki gerak yang aktif dan menyukai gerak yang bervariasi.

Sedangkan pada metode pelatihan bagian melatih bagian per bagian gerakan yang berupa rangkaian beberapa gerakan. Pada pelatihan ini rangkaian seni tunggal tangan kosong pencak silat dilatihkan per bagian gerak yang terdapat dalam satu jurus seni tunggal tangan kosong. Sehingga pelatihan ini kurang efektif jika dilatihkan pada atlet pemula (10-12 tahun) untuk meningkatkan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat.

Hal ini disebabkan karena sifat dan perkembangan anak usia (10-12 tahun) lebih cenderung melakukan gerakan yang bervariasi, sedangkan metode pelatihan bagian membuat anak harus melakukan gerakan satu-satu yang membuat bosan dan tidak mau mengikuti instruksi yang disuruh. Selain itu ketika melakukan rangkaian gerakan kebenaran gerak dan kemandirian gerak tidak diingat sehingga tidak dilakukan. Pelatihan ini cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengingat kebenaran gerak, tetapi jika diperoleh kebenaran 1 geraknya dalam melakukan rangkaian gerakan akan selalu diingat seterusnya melakukan gerakan.

Adanya pengaruh dari kedua variabel bebas yaitu metode pelatihan keseluruhan dan bagian dikarenakan kedua latihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk meningkatkan rangkaian gerak, untuk menghasilkan rangkaian keterampilan gerak seni tunggal tangan kosong pencak silat yang maksimal. Yang membedakan dua variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelaksanaannya, yaitu melakukan rangkaian gerak secara keseluruhan dalam 1 jurus seni tunggal, dan melakukan gerakan satu-satu gerak dalam jurus seni tunggal tangan kosong. Hal ini berarti bahwa pengaruh yang dihasilkan dari kedua kelompok perlakuan yaitu metode pelatihan keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat berbeda. Dimana metode pelatihan keseluruhan lebih baik dibandingkan dengan

metode pelatihan bagian, meskipun pelaksanaannya sama-sama dilakukan pada latihan inti dengan set dan repetisi sesuai dengan program latihan.

Hal ini dikarenakan dalam metode pelatihan keseluruhan dapat melakukan gerakan 1 sampai selesai dalam 1 jurus yang memiliki variasi gerakan sehingga, nilai kebenaran gerak yang lebih banyak dan lebih efektif diterapkan pada atlet pemula (10-12 tahun). Sedangkan metode pelatihan bagian, hanya melakukan satu-satu gerak dalam jurus tunggal pencak silat yang tidak memiliki variasi sehingga membuat kurang efektif di terapkan untuk atlet pemula (10-12 tahun) karena sifat perkembangan yang menyukai variasi gerakan, sehingga kebenaran gerak yang di hasilkan lebih sedikit.

Pelatihan keterampilan jurus tunggal pencak silat tangan kosong dengan metode pelatihan keseluruhan dan bagian tidak dapat menunjukkan perubahan yang signifikan dalam kondisi fisik, hanya ada sedikit peningkatan yang terlihat setelah di lakukan *pre-test* dan *post-test* kondisi fisik yang mendukung, hal tersebut dapat dilihat dari hasil data *pre-test* dan *post-test* kondisi fisik subyek penelitian yaitu tes daya tahan, kecepatan dan kelincahan. oleh karena itu metode pelatihan keseluruhan dan bagian hanya berpengaruh terhadap rangkaian keterampilan gerak tunggal tangan kosong. Usaha untuk meningkatkan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat dapat dilakukan dengan metode

pelatihan yaitu dengan metode pelatihan keseluruhan dan bagian.

Metode pelatihan keseluruhan dan bagian jenis lain yang dapat meningkatkan keterampilan gerak seperti penelitian yang dilakukan oleh, Umi Khasanah pada tahun 2010 tentang perbedaan pengaruh metode pembelajaran keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan servis bawah bola voli mini pada siswa putra kelas V SD negeri papahan 01 tasikmadu karanganyar tahun pelajaran 2009/2010. Pada penelitian ini Kelompok 1 (kelompok metode pembelajaran keseluruhan) memiliki peningkatan sebesar 59.54%. Sedangkan kelompok 2 (kelompok metode pembelajaran bagian) memiliki peningkatan sebesar 32.58%. sehingga dapat disimpulkan bahwa metode keseluruhan lebih baik dari bagian.

Walaupun penelitian ini telah mampu untuk menjawab hipotesis, namun ada beberapa masalah dan kendala yang dihadapi selama pelaksanaan penelitian dan solusi pemecahan masalahnya adalah sebagai berikut: (1) Siswa kurang paham mengenai metode pelatihan keseluruhan dan bagian tersebut. Oleh karena itu, sebelum melakukan pelatihan seluruh subyek penelitian harus diberikan penjelasan dan contoh mekanisme rangkaian gerakan metode pelatihan keseluruhan dan bagian. (2) Siswa datang tidak tepat waktu, dan jarak tempuh yang cukup jauh sehingga harus menunggu sampai semua subjek datang, hal ini menyebabkan ada pelatihan yang dimulai setelah 1 jam dari jadwal yang sudah ditetapkan. Oleh sebab itu, siswa harus

diingatkan kembali untuk melakukan latihan tepat pada waktu yang sudah ditetapkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil beberapa simpulan antara lain: (1) Terdapat pengaruh metode pelatihan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar. (2) Terdapat pengaruh metode pelatihan bagian terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar. (3) Terdapat perbedaan pengaruh keterampilan jurus tunggal tangan kosong antara metode pelatihan keseluruhan dan bagian pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar. Dimana metode pelatihan keseluruhan lebih baik daripada metode pelatihan bagian pada atlet pemula (10-12 tahun) di perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar.

Dari kesimpulan penelitian maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut: Berdasarkan hasil penelitian ini, hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut: (1) Bagi Pembina, pelatih, guru olahraga maupun atlet disarankan dapat

menggunakan metode pelatihan keseluruhan sebagai salah satu metode dalam melatih rangkaian gerak jurus seni tunggal pencak silat untuk atlet pemula (10-12 tahun). (2) Bagi peneliti

selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan penelitian dengan variabel yang sama. Selain itu peneliti juga dapat mengembangkan penelitian dengan metode latihan yang berbeda sehingga dapat meningkatkan keterampilan jurus tunggal pencak silat yang jauh lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah. 2013. "Perbandingan Metode Keseluruhan dan Bagian Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Passing Atas Bolavoli". Universitas Lampung (jurnal Skripsi). (diakses pada: 24 April 2015)
- Bompa, Tudor O. 1999. *Periodization :Theory and Methodology of Training*. USA : Human Kinetics. Giriwijoyo, Santoso dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Ika Rifki Syarif Hidayat, Noor. 2014. "Identifikasi Faktor Penghambat Prestasi Atlet Pencak Silat Kategori Tunggal Tingkat Sekolah Dasar Di Kabupaten Sleman Diy". UNY.(E-Journal). (diakses pada tanggal 24 April 2015)
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Irianto, DjokoPekik. 2002. *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: Perpustakaan FIK Universitas Yogyakarta.: 24 Oktober 2014)
- Khazanah, Umi. 2010. *Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran keseluruhan dan bagian terhadap*

- Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Mini Pada Siswa Putra Kelas V Sd Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2009/2010*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret. Surakarta. (diakses tanggal, 30 April 2015).
- Lubis, Johansyah. 2004. *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Lumintuarso, Ria. 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Lankor.
- Maksum, Ali. 2007. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: UNESA
- Nala. Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Olahraga*. Denpasar. Program Pasca Sarjana UNUD
- Satriya dkk. 2009. *Modul Metodologi Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhar & Dahara Prize
- Sugiyanto. 1999. *Belajar Gerak dan Perkembangan Gerak Manusia*. Surakarta: Univrsitas Sebelas Maret Surakarta.
- Wiranata, Gusman. 2014. *Bakti Negara, Pedoman Dasar*. Yogyakarta: Penerbit Writing Revolution.